

高齢者のストレングスが精神的健康と身体的健康に及ぼす影響

著者	松橋 舞, 山本 眞利子
雑誌名	久留米大学心理学研究
巻	14
ページ	67-72
発行年	2015-03-31
URL	http://hdl.handle.net/11316/387

高齢者のストレングスが精神的健康と身体的健康に及ぼす影響

松 橋 舞¹⁾・山 本 眞利子²⁾

要 約

本研究の目的は、元気な高齢者の精神的健康と身体的健康にストレングスがどのような影響を及ぼしているかを検証することであった。予備調査でストレングス調査用紙を作成し、本調査では予備調査で作成したストレングス調査用紙と精神的・身体的健康を測定する質問紙を実施した。その結果、「性格・性質」のストレングスから「不安・不確実感」「疲労・身体反応」「うつ気分・不快感」「うつ傾向」に負の影響が及ぼされていることが分かった。一方で「関心・願望」のストレングスからは「不安・不確実感」「疲労・身体反応」「うつ気分・不快感」「うつ傾向」に対して正の影響が及ぼされていることが分かった。また、「周囲の環境（物・財産）」のストレングスは「不安・不確実感」に対して負の影響を及ぼし、「周囲の環境（所属団体）」のストレングスは「うつ傾向」に負の影響を及ぼし、「周囲の環境（人間）」のストレングスは「疲労・身体反応」に正の影響を及ぼしていることも検証された。

キーワード：ストレングス，高齢者，精神健康，身体健康

問題と目的

厚生労働省（2014）によると、平成25年の男性の平均寿命は80.21歳、女性の平均寿命は86.61歳であり年々伸びている。一方で、日常生活に制限の無い期間とされる健康寿命の伸びは小さく（内閣府，2014）、高齢犯罪者の増加の要因として「高齢者の社会的孤立」が挙げられている（法務省，2008）など、高齢者の精神的健康と身体的健康についての問題は残されている。

高齢者の身体的健康と精神的健康のために必要なものは何か。その1つとして挙げる事が出来るのがストレングスではないだろうか。ストレングスは「力、強さ」「精神力・知力・勇気」「勢力、権力、資力」「強み、長所、頼りとなるもの、支え」という意味を持つ単語である（小西・南出，2006）。様々な場面で用いられている言葉だが、心理学分野においては佐久間・大湾・宮城（2010）が、人間が困難を乗り越える際に使用することが出来るポジティブ面を示す言葉と定義し

ている。

精神保健福祉の分野でストレングスという言葉を用いた Rapp&Goscha（2006）は、「生活の質」を高めるためには「生活の場の質」を高める必要があり、それに深く関わるものとして願望・能力・自信からなる「個人のストレングス」と資源・社会関係・機会からなる「環境のストレングス」を挙げている。また、佐久間ら（2010）は「人生経験が豊富であり知恵や知識が蓄えられているなどの成熟反応がみられる」という理由から、高齢者はストレングスを最も発揮しやすい条件下にあるとしている。佐久間ら（2010）の考えを支える事例の1つとして、谷井（2000）が都市で1人暮らしをする88歳の高齢者に対して行った面接調査がある。その調査からは高齢者が「誇り」「家族・仲間との信頼関係」「信仰」というストレングスを用いることで充実し、自立した生活を達成していることが分かる。また、実際に高齢者のケアマネジメントでもストレングスは利用されており、神山（2007）は研究においてデイサービス利用の高齢者の介護予防や機能維

1) 久留米大学研究生

2) 久留米大学文学部心理学科

持、生活支援をストレンクス視点から行っている。この研究で、面接やストレンクスを引き出すノートによって高齢者にストレンクスを自覚させた結果、自分の行動についての具体的な目標や前向きな自己変化が見られたという。こうした事例を見ると、高齢者の精神及び身体の健康とストレンクスの関わりがうかがえる。しかし、これらの事例からは、どういった種類のストレンクスが高齢者の健康のどの部分に影響しているのか分からない。また、これらの事例は要支援・要介護認定を受けた高齢者を対象としており、ストレンクスが特定の高齢者にのみ強く影響している可能性も考えられる。

よって本研究では、要支援・要介護認定を受けておらず、積極的に社会参加を行う高齢者のストレンクスを調べ、ストレンクスが精神及び身体健康に影響を与えているのか、与えているとすればどのようなストレンクスがどのように影響を与えているのかを検証する。

予備研究

ストレンクス調査用紙の作成にあたり「該当者が少ない項目の削除」「調査用紙としての使い心地」を確かめることを目的とする。

方法

調査対象者

65歳以上の男女4名（男性2名、女性2名、平均年齢74.3歳）に対して調査を行った。

調査期間

2012年9月。

使用した質問紙

1. ストレンクス調査用紙（仮作成）

項目はセントルークスアングリケア（2004）作成、竹田氏による翻訳の「ストレンクスカード」とRapp&Goscha（2006）著、田中英樹（監訳）（2008）の「ストレンクスモデル・精神障害者のためのケースマネジメント[第2版]」の「付録Ⅲストレンクスアセスメントで調べる領域」を参考に作成した。

「ストレンクスカード」は1枚1枚に肯定的な性格や性質を表す言葉とそれに関する絵が入った48枚のカラーカードである。このストレンクス調査用紙を作成するにあたって、48枚のカードに書かれた全ての肯定的な性格や性質を表す言葉を項目化し、「性格・性質」という領域を作成した。

「付録Ⅲストレンクスアセスメントで調べる領域」ではストレンクスを利用した精神障害者支援を行う際

に、ケースワーカーらが質問すべき具体的内容がテーマごとに列挙されている。このストレンクス調査用紙を作成するにあたって、全ての具体的内容を項目化し、「技能・才能・趣味」「周囲の環境（1）人」「周囲の環境（2）物/財産」「周囲の環境（3）所属団体」「関心・願望」「健康」「宗教・文化」という領域を作成した。

「ストレンクスカード」から作成した「性格・性質」48項目と「付録Ⅲストレンクスアセスメントで調べる領域」から作成した「技能・才能・趣味」14項目、「周囲の環境（1）人」17項目、「周囲の環境（2）物/財産」21項目、「周囲の環境（3）所属団体」6項目、「関心・願望」17項目、「健康」13項目、「宗教・文化」15項目をまとめた結果、8領域151項目の調査用紙となった。「あてはまらない」「ややあてはまらない」「どちらともいえない」「ややあてはまる」「あてはまる」の5件法を用いて評定した。今回の予備調査で「どちらともいえない」「ややあてはまらない」「あてはまらない」と回答する対象者が3名以上になった項目は、本調査でもストレンクスとして選択されない可能性が高いと考えられるので削除した。

2. 調査用紙の使用感を尋ねるアンケート

「表紙の文字の大きさ」「表紙の文章」「質問項目の文字の大きさ」「質問項目の文章」「質問項目の量」を「はい・いいえ」の2択もしくは「よい・どちらともいえない・よくない」の3択の中から選択させた。また、調査対象者の指摘・感想を書くための自由記述欄を設けた。

手続き

調査対象者に「ストレンクス調査用紙」と「調査用紙の使用感について尋ねるアンケート」を郵送した。インフォームド・コンセントは表紙に記載し、表紙の「同意する/同意しない」に丸をつける形で参加同意を得た。郵送で回収した。

結果

ストレンクス調査用紙の151項目中12項目で「どちらともいえない」「ややあてはまらない」「あてはまらない」と回答する対象者が3名以上となったのでその12項目を削除した。その後、筆者を含む数名で領域名や項目の精査などを実施し、最終的に8領域139項目からなるストレンクス調査用紙が完成した。

本調査

調査対象者

講座やボランティアに参加する65歳以上の高齢者121名（男性58名、女性63名、平均年齢72.6歳）に対

して調査を行った。このうち、欠損値が見られる15名分のデータを除外し、106名分のデータを分析した。

調査期間

2013年6月。

使用した質問紙

1. ストレングス数

予備調査にて作成された「ストレングス調査用紙」を用いた。「ストレングスカード」から作成した「性格・性質」48項目、「付録Ⅲストレングスアセスメントで調べる領域」から作成した「技能・才能・趣味」13項目、「周囲の環境（人間）」16項目、「周囲の環境（物・財産）」15項目、「周囲の環境（所属団体）」6項目、「関心・願望」17項目、「健康」10項目、「宗教・文化」14項目の8領域139項目で構成されている。「はい」か「いいえ」の2件法で回答を求める。「はい」の数がその領域内で対象者が「持っている」と自覚しているストレングスの数である。

2. 精神的・身体的ストレス

村上ら（2006）が作成した「Public Health Research Foundation（ストレスチェックリスト・ショートフォーム、以下PHRF）」を使用した。「不安・不確実感」6項目「疲労・身体反応」6項目「自律神経症状」6項目「うつ気分・不快感」6項目の4因子24項目で構成されている。「ない：0点」「時々ある：1点」「よくある：2点」の3件法で評定する。因子ごとに合計得点を算出し、得点が高いほど精神的・身体的ストレスを抱えているとする。

3. うつ傾向

Shaikh & Yesavage（1986）が作成し、杉下・朝田（2008）が翻訳した「老年期うつ尺度（短縮版）」を使用した。15項目からなり「はい」か「いいえ」の2件法で評定する。各項目においてネガティブな回答をす

ると1点が加算され、得点が高いほどうつ傾向があるとする。

調査方法

調査対象者に質問紙を配布した。

インフォームド・コンセントは質問紙配布後に対象者全員へ口頭で行った他、表紙に口頭で行った説明と同一の文章を記載した。参加同意は表紙の「同意する / 同意しない」に丸をつける形で得た。

記入後の質問紙は「調査者へ直接提出」「回収ボックスへ提出」「生涯学習施設窓口への提出」等の方法で回収した。

結果

ストレングスの各領域での「はい」の数を説明変数とし、精神的・身体的ストレスの下位尺度得点と抑うつの得点を目的変数とする重回帰分析を行った。分析結果を表1に示す。

①精神的・身体的ストレス

PHRFの4因子において「不安・不確実感」「疲労・身体症状」「うつ気分・不快感」で有意差が見られた。「自律神経症状」では有意差は見られなかった。

「不安・不確実感」において ($R^2=0.236$, $F(8, 97)=3.741$, $p<.05$), 「関心・願望」が正の標準偏回帰係数を示したのに対し ($\beta=0.213$, $p<.05$), 「性格・性質」($\beta=-0.455$, $p<.01$) 「周囲の環境（物・財産）」($\beta=-0.252$, $p<.05$) は負の標準偏回帰係数を示した。図1はこの結果を表すものである。

「疲労・身体反応」において ($R^2=0.242$, $F(8, 97)=3.862$, $p<.01$), 「周囲の環境（人間）」($\beta=0.243$, $p<.05$) と「関心・願望」($\beta=0.224$, $p<.05$) は正の標準偏回帰係数を示したのに対し、「性格・性質」は負の標準偏回帰係数を示した ($\beta=-0.486$, $p<.01$)。図2はこの結果を表すものである。

表1 ストレングスを説明変数とする精神的ストレス・精神的ストレス・うつ傾向の重回帰分析

	不安・不確実感	疲労・身体反応	自律神経症状	うつ気分・不快感	うつ傾向
性格・性質	-.455 **	-.486 **	-.322	-.210 +	-.479 **
技能・才能・趣味	.080	.074	.025	.058	.017
周囲(人間)	.084	.243 *	.018	-.105	.086
周囲(物・財産)	-.252 *	-.126	-.137	-.176	-.116
周囲(所属団体)	-.006	-.028	-.011	-.053	-.296 *
関心・願望	.213 *	.224 *	.049	.314 **	.175 +
健康	.151	.078	.048	.084	-.109
宗教・文化	.028	.128	.175	-.005	.170
R^2	.236	.242	.101	.170	.380
F	3.741 *	3.862 **	1.357	2.492 *	7.425 **

+ $p<.10$, * $p<.05$, ** $p<.01$

考 察

①精神的・身体的ストレス

PHRFでは「不安・不確実感」「疲労・身体反応」「うつ気分・不安全感」の3因子において、いずれも「性格・性質」のストレンクスから負の影響が、「関心・願望」のストレンクスから正の影響が見られた。これらの結果から、肯定的な性格・性質は精神的・身体的ストレスを弱め、関心・願望がありすぎると精神的・身体的ストレスを強めると考えられる。

また、「周囲の環境（物・財産）」のストレンクスから「不安・不確実感」へ負の影響が、「周囲の環境（人間）」のストレンクスから「疲労・身体反応」へ正の影響が見られたことから、使えると感じられる物・財産があるほど不安・不確実感を弱め、人間関係が多岐すぎると疲労・身体反応を強めると考えられる。

②うつ傾向

老年期うつ尺度（短縮版）では「性格・性質」のストレンクスと「周囲の環境（所属団体）」のストレンクスから負の影響が、「関心・願望」のストレンクスから正の影響が見られた。

これらの結果から肯定的に自分の性格・性質をとらえ、組織・団体への所属はあると思うほどうつ傾向を弱め、関心・願望がありすぎるとうつ傾向を強めると考えられる。

③総合考察

ストレンクスアプローチにおいて重視されるものに、内的ストレンクスと外的ストレンクスがある。内的ストレンクスは人の内側にある強さ・特性・長所などのこと、外的ストレンクスは人の外側にある様々な資源を指す（山本，2010）。

今回特に強い影響を示した「性格・性質」のストレンクスと「関心・願望」のストレンクスはどちらも各個人の内面的なものであり、内的ストレンクスと定義出来る。結果から、内的ストレンクスは精神的・身体的健康に影響を及ぼすことが分かった。しかし、「性格・性質」のストレンクスは、精神的・身体的ストレスとうつ傾向を弱める一方で、「関心・願望」のストレンクスは、精神的・身体的ストレスとうつ傾向を強めていた。同じことが外的ストレンクスにおいても言える。「周囲の環境（物・財産）」のストレンクスからは「不安・不確実感」に負の影響が、「周囲の環境（所属団体）」のストレンクスからは「うつ傾向」に負の影響が見られた。一方で、「周囲の環境（人間）」のストレンクスからは「疲労・身体反応」に正の影響が見られた。

「うつ気分・不安全感」において ($R^2=0.170$, $F(8, 97)=2.492$, $p<.05$), 「関心・願望」は正の標準偏回帰係数を示したのに対し ($\beta=0.314$, $p<.01$), 「性格・性質」は負の標準偏回帰係数を示した ($\beta=-0.210$, $p<.10$)。図3はこの結果を表すものである。

②うつ傾向

老年期うつ尺度（短縮版）において有意差が見られた ($R^2=0.380$, $F(8, 97)=7.425$, $p<.01$)。「関心・願望」は正の標準偏回帰係数を示したのに対し ($\beta=0.175$, $p<.10$), 「性格・性質」($\beta=-0.479$, $p<.01$)と「周囲の環境（所属団体）」($\beta=-0.296$, $p<.05$)は負の標準偏回帰係数を示した。図4はこの結果を表すものである。

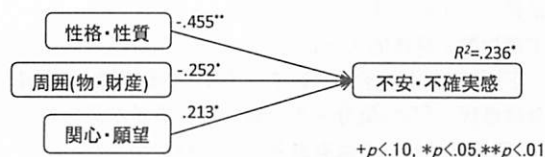


図1 有意な3変数における不安・不確実感への影響

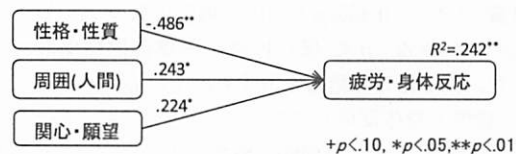


図2 有意な3変数における疲労・身体反応への影響

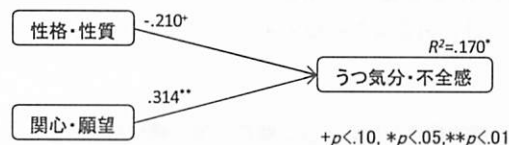


図3 有意な2変数におけるうつ気分・不安全感への影響

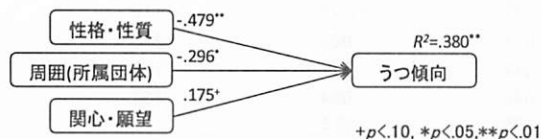


図4 有意な3変数におけるうつ傾向への影響

今回の調査結果から、「性格・性質」のストレンクス、「周囲の環境（物・財産）」のストレンクス、「周囲の環境（所属団体）」のストレンクスが精神的・身体的ストレスとうつ傾向へ負の影響を及ぼしていることから、高齢者の精神的・身体的健康のため必要なのは、肯定的な性格・性質、生活の物質的安定、そして組織・団体への所属若しくは所属感であることが分かった。しかし、「関心・願望」のストレンクスと「周囲の環境（人間）」のストレンクスは、精神的・身体的ストレスとうつ傾向へ正の影響を与えていることから、関心・願望を持ちすぎる事や、他者に関わりすぎる事は、高齢者の精神的・身体的健康に良い影響を与えないと言える。

参考文献

- Charlse. A. Rapp&Richard. J. Goscha (2006).
The Strength Model : *Gase Management with
Pepple with Psychiatric Disabilities*. Oxford :
Oxford University Press (チャールズ・A・ラップ。
/リチャード・J・ゴスチャ。田中英樹(監訳)(2008)。
ストレンクスモデル 精神障害者のためのケースマ
ネジメント[第2版] 金剛出版)
- 法務省 (2008)。平成20年度版犯罪白書のあらまし(第
二部) 特集「高齢犯罪者の実態と処遇」([http://
www.moj.go.jp/content/000010212.pdf](http://www.moj.go.jp/content/000010212.pdf))
- 神山裕美 (2007)。ストレンクス視点の活用と展開

—地域における高齢者の介護予防と生活支援を通し
て— 山梨県立大学人間福祉学部紀要, 2, pp.19-
30.

小西友七・南出康世 (2006)。ジーニアス英和辞典
第4版, 大修館書店

厚生労働省 (2014)。平成25年簡易生命表1。主な年
齢の平均余命

([http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/
life/life13/dl/life13-02.pdf](http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life13/dl/life13-02.pdf))

内閣府 (2014)。平成26年度高齢社会白書(全体版)
第1章第2節3。高齢者の健康・福祉

([http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/
w-2014/zenbun/sl_2_3.html](http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2014/zenbun/sl_2_3.html))

佐久間政吉・大湾明美・宮城重二 (2010)。高齢者ケ
アにおけるストレンクスの概念 沖縄県立大学紀
要, 11, pp.65-69.

谷井康子 (2000)。大都市に独居する超高齢女性の支
えについて— 一事例を通して— 日本赤十字広島
看護大学大学紀要, 1, pp.69-76.

山本真利子 (2010)。ストレンクスアプローチ入門
ふくろう出版

参考資料

- セントルークスアングリケア (2004) 竹田知子(翻訳)
ストレンクスカード

Effect of strengths on mental health and physical health in older adults

MAI MATSUHASHI (*Research Student of Kurume University*)

MARIKO YAMAMOTO (*Department of Psychology, Faculty of Literature, Kurume University*)

Abstract

The aim of the present study was to examine how strengths affect the mental and physical health of healthy older adults. A strengths questionnaire was created based on the results of a preliminary investigation, and this questionnaire together with a questionnaire measuring mental and physical health were used in the present study. The results revealed that “personality/disposition” strength has a negative impact on “anxiety/ambiguity”, “fatigue/physical response”, “depression/inadequacy”, and “depressive tendency”. In contrast, the “interest/hope” strength had a positive impact on “anxiety/ambiguity”, “fatigue/physical response”, “depression/inadequacy”, and “depressive tendency.” In addition, the “surrounding environment (objects and assets)” strength had a negative effect on “anxiety/ambiguity”, the “surrounding environment (member organizations)” strength had a negative effect on “depressive tendency”, and the “surrounding environment (people)” strength had a positive effect on “fatigue/physical response”.

Key words: strengths, older adults, mental health, physical health